

**DEVELOPING STRUCTURE AND SELECTION PROCEDURES  
FOR INTEGRATED CONTROL SKI JUMPING  
WITH JUMPS  
FOR SDUSHOR "AIST" (NIZHNY TAGIL)**

**Georgy Lebedev,**  
*a graduate student,*  
*Tchaikovsky State Institute of Physical Culture,*  
*Tchaikovsky Perm Krai*

УДК 378.172

**АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ**

**Фалькова Наталья Ивановна,**  
*кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент, профес-  
сор кафедры физического воспитания*  
**Ушаков Андрей Владимирович,**  
*кандидат биологических наук, доцент, заведующий кафедрой физиче-  
ского воспитания Донбасской юридической академии,*  
*г. Донецк*

*Аннотация.* В статье рассматривается роль и значение физической культуры в жизни студента, её влияние в обеспечении здорового образа жизни студенческой молодежи.

*Ключевые слова:* физическая культура, здоровье, студенческая молодежь, формирование, организация, пропаганда

*Abstract.* The article discusses the role and importance of physical training in the student's life, its influence in ensuring a healthy way of life of students.

*Index terms:* physical education, health, students, formation, organization, propaganda

**Введение.** Физическая культура объективно является сферой массовой самодетельности. Она служит важнейшим фактором становления активной жизненной позиции. В современном обществе остро стоит вопрос формирования осознанной потребности в занятиях физической культурой, ведении здорового образа жизни. Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала общества, поэтому сохранение, развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни, сегодня имеет приоритетное значение. Перед вузами стоит задача заниматься не только оздоровлением студентов, развитием их физических качеств, но и созданием условий, направленных на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни. Формирование здорового образа жизни — сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности студенческой молодежи.

**Цель исследования.** Рассмотреть роль и значение физической культуры в жизни студента, её влияние в обеспечении здорового образа жизни.

**Задачи исследования.**

1. Рассмотреть роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента.

2. Определить основные формы и методы реализации программы вуза по формированию здорового образа жизни.

**Методы исследования.** Теоретический анализ научно-методической литературы.

**Результаты исследования.** В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке [4,6].

В ряде исследований установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них достаточно высокую активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается уверенность поведения, наблюдается развитие престижных установок, высокий жизненный тонус.

Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к сотрудничеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость, выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присущи чувство долга, добросовестность, собранность.

Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, более находчивы, среди них чаще встречаются лидеры, им легче удается самоконтроль [3,5].

Эти данные подчеркивают основательное положительное воздействие систематических занятий физической культурой и спортом на личностные качества студентов.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;

- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;

- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;

- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Как правило, физическую культуру связывают лишь с совершенствованием природной основы человека, его физической организации. Вместе с тем, будучи одной из человеческих и социальных ценностей, она выступает как культура образа жизни людей, является предпосылкой других уровней общекультур-

ного бытия - культуры мировоззренческой, политической, нравственной, этической и эстетической. В физической культуре человек стремится к гармонизации с самим собой, окружающим миром, природой и социумом.

Необходимость и важность приобщения членов общества к ценностям физической культуры неоспоримы и приветствуются на всех уровнях человеческого устройства: государства, семьи, личности. Тем не менее, вопрос формирования физической культуры остаётся актуальным: реализация имеющихся концепций и принципов формирования физической культуры через процесс образования не даёт достаточно высоких результатов. Остаётся неразрешённым противоречие между большим объёмом социального опыта в сфере физической культуры, накопленным человечеством, и низким уровнем сформированности физической культуры личности [1]. Устранить сложившееся противоречие можно лишь тогда, когда в обществе изменится отношение к проблеме формирования физической культуры, когда эта проблема будет решена в учебных заведениях всех уровней, в том числе системы высшего образования.

Целью физической культуры в ВУЗах является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной квалификации, а также с учётом условий и характера труда их предстоящей профессиональной деятельности.

Наиболее целесообразными и оптимальными формами программы вуза по формированию здорового образа жизни являются [2,5,6]:

- организационное построение спортивной деятельности как добровольной, открытой, самоуправляемой, вариативной по своему содержанию, создающую оздоровительно-воспитательную среду, удовлетворяющую потребности студентов в физическом самосовершенствовании на основе неформального общения;

- проведение соревнований в рамках ВУЗа по основным видам спорта. Участие в спортивных соревнованиях формирует личностные качества, необходимые для эффективной профессиональной деятельности;

- комплексное развитие физических и психических качеств с первостепенным учетом интересов студентов по видам спорта и системам физической подготовки;

- проведение просветительской работы о возможностях человеческого организма, особенностях его функционирования, взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека;

- поддержание постоянно действующей информационно-пропагандисткой системы, направленной на мотивацию студентов к здоровому образу жизни.

Использование информационно-пропагандистского механизма способствует [2]: повышению у молодых людей интереса к физическому совершенствованию, раскрытию ценности физической культуры; популяризации самостоятельных занятий студенческой молодежи с широким использованием природных

факторов; формированию в массовом сознании молодежи понимания жизненной необходимости физкультурно-спортивных занятий.

Повышение эффективности информационных и образовательных средств вуза в формировании потребности у молодых людей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, поддержания здорового образа жизни предполагает: пропаганду ценностей спортивной деятельности и всего многообразия возможностей физической культуры в воспитании и становлении личности, в интеллектуальном, духовном и нравственном развитии человека; стройную систему, обеспечивающую координацию работы всех источников информации и пропаганды физической культуры; обеспечение регулярности, систематичности, непрерывности физического воспитания; поощрение физической активности, удовлетворение разнообразных интересов и потребностей молодых людей в физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках деятельности вуза; обучение студентов методам и формам пропаганды физической культуры и спорта среди различных категорий и групп населения.

К основным принципам пропагандистских кампаний по физической культуре и спорту: общедоступность, многообразие, эффективность, мобильность, активность.

**Вывод.** В процессе обучения в ВУЗе необходимо применять целый спектр важнейших компонентов обеспечения здорового образа жизни, необходимых для совершенствования физических, психических и социально - нравственных качеств личности студентов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Бирюков С.В.* Модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях страны [Текст] /С. В. Бирюков// Материалы 4-й Всероссийской научно- практической конференции, г. Воскресенск, 7-8 декабря 2006 г.- М., 2007. - с.24-29.

2. *Давиденко Д.Н.* Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие [Текст] / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов. - Самара: СГПУ, 2004. – 112с

3. *Зотова Ф.Р.* Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры [Текст]/Ф.Р. Зотова // Теория и практика физической культуры. -2009. -№5.-с.83-87.

4. *Логунов В. И.* Основные направления формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями у студентов технического вуза [Текст]/ В.И. Логунов // Теория и практика физической культуры. -2008. № 6. - С. 32–34.

5. *Оплетин А.А.* Потенциальные возможности физической культуры как один из ведущих стимулов саморазвития личности [Текст]/А.А. Оплетин// Теория и практика физической культуры. -2009. -№5. -с.25-30.

6. *Фалькова Н.И.* Организация, планирование и методы оценки самостоятельных занятий студентов по дисциплине «Физическая культура» [Текст]/ Н.И. Фалькова, А.В. Ушаков// Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья в системе образования. Развитие и перспективы: материалы I Международной научно-практич. конф., 24 марта 2016 г, г. Донецк. – Донецк: ГОУ ВПО ДонГУУ, 2016. – С.122-127

## ASPECTS OF HEALTHY LIFESTYLES STUDENTS BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

*Falkova Natalia,*

*PhD in physical education and sport, associate professor of the Department  
of Physical Education*

*Andrey Ushakov,*

*PhD, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education of  
the Donbass Academy of Law,  
Donetsk*

УДК 612.655

### ПРОБЛЕМА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НОРМ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

*Павлов Валерий Евгеньевич,*

*преподаватель, Омский государственный технический университет.*

*г. Омск*

*Аннотация:* Статья содержит теоретические материалы по проблеме физической подготовки студентов к выполнению требований комплекса ГТО, анализ результатов сдачи студентами нормативов и перспективы дальнейших исследований в этом направлении.

*Ключевые слова:* физическая подготовленность, комплекс ГТО, нормативы, студенты.

*Abstract:* The article contains theoretical materials on the problem of physical fitness of students to fulfill the requirements set by the GTO, analysis of students passing standards and prospects for further research in this direction.

*Key words:* physical fitness, the GTO complex regulations, students.

**Введение.** На современном этапе возрастает значимость здоровья и физической подготовленности молодого поколения. Студенты вузов – это интеллектуальный ресурс будущего нашей страны, который может оказать существенное влияние на политическое, социальное, экономическое и духовное развитие страны. В связи с этим меры, направленные на поддержание и улучшение физической подготовки молодежи, всегда являются актуальными.

Одной из таких мер стало подписание Президентом Российской Федерации указа № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»». С этого момента началось обсуждение специалистами многих вопросов, связанных с обоснованием и внедрением комплекса ГТО в практику работы. Несмотря на компетентное обсуждение и выдвижение различных предложений (Л.А.Семенов, 2010; А.В. Гурский, 2014; Н.Е. Калинина, В.С. Якимович, М.Н. Жегалова, 2014 и др.) до сих пор остаются вопросы о соответствии уровня физической подготовки молодого поколения заявленным нормам комплекса ГТО.

Анализ успешности выполнения тестовых заданий студентами вузов показал, что практически по всем регионам России отмечается высокий процент студенческой молодежи, не выполнивших нормативы VI степени комплекса ГТО (Е.И.Перова, В.А.Кабачков, В.А.Куренцов, 2013).